



TROVA LA DIETA GIUSTA PER TE ATTRAVERSO
20 PROFILI PSICOLOGICI ALIMENTARI

DIMMI COME MANGI E TI DIRÒ COME DIMAGRIRE

FLORENCE
SOLSONA-GUILLEM

Florence Solsona-Guillem

DIMMI COME MANGI E TI DIRÒ COME DIMAGRIRE

Trova la dieta giusta per te attraverso
20 profili psicologici alimentari

Florence Solsona-Guillem

Dimmi come mangi e ti dirò come dimagrire

Titolo originale: *Dis-moi comment tu manges, je te dirai comment maigrir*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2012 Larousse

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2012 da Editions Larousse SAS, 21 rue du Montparnasse, 75006 Parigi

Prima edizione italiana pubblicata nel luglio 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel luglio 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Illustrazioni tratte da Shutterstock di Daria Yakovleva

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-307-8

INDICE

Questo libro non spiega come fare una dieta, ma ti farà perdere peso	7
Test: che profilo di “mangiatore” sei?	13
20 profili di donna	21
Marie, quella che mangia senza aver fame	22
Le quattro strade per agire	23
È vero che l'appetito vien mangiando?	25
Mireille, quella che non sa cucinare	32
I pericoli dei piatti “industriali”	34
I grassi nascosti in alcuni alimenti	36
Imparare a preparare piatti “casalinghi” semplici e saporiti	38
Julia, che lavora di notte	42
Sonno e sovrappeso	44
Anne, quella che lamenta stanchezza e ha sempre freddo	50
Squilibri tiroidei	52
Caroline, quella che ha voglie irresistibili di zucchero	54
Glicemia e insulina	57
L'indice glicemico degli alimenti	58
Interazione degli alimenti	59
Tabella degli indici glicemici	61
Valérie, quella che mangia facendo altro	66
Regolazione alimentare	72
E l'equilibrio alimentare, in tutto ciò?	74
Stima delle porzioni per ciascuna famiglia di alimenti	78
Marine, l'adolescente che non ha bisogno di dimagrire	80
Mantenere la loro fiducia	82
I disturbi del comportamento alimentare nell'adolescente	84
Martine, quella che non parla con la bocca piena	90
Fuoripasto o spuntino?	93
Pasti e tensioni familiari	96
Nelly, in sovrappeso fin dall'adolescenza	102
Densità calorica degli alimenti	105

Ludvine, quella che si crede condannata alle diete a vita.....	113
In che modo un'alimentazione poco varia può far ingrassare?	115
La restrizione cognitiva	116
Marie-Pierre, quella che ha fatto una dieta iperproteica.....	126
Il primo consulto	127
Le diete iperproteiche	128
L'impedenziometria.....	131
Sophie, che mangia fuori pasto	137
I fuoripasto	139
Rachel, quella che non mangia verdura	146
Mangiare in piena consapevolezza.....	148
Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.....	150
I bambini e la zuppa	153
Claire, l'ex fumatrice che smettendo è ingrassata	158
Aiutare ciascun paziente a trovare "la sua" soluzione.....	159
Che cosa succede quando si smette di fumare?	160
Utilizzare un podometro.....	162
Dolorès, quella che cucina molto grasso	168
Diabete e colesterolo	169
La sindrome metabolica	171
Carne e grassi	179
Emmanuelle, quella che mangia spesso in maniera compulsiva ed eccessiva	180
Riconoscere una bulimia	181
Distinguere il "quasi normale" dal disturbo alimentare	187
Jacqueline, la difficile soglia della menopausa	190
Gli effetti della menopausa	191
I limiti dell'IMC	192
Jeanne, quella che beve troppi alcolici.....	201
I rischi dell'alcol.....	206
Lucie, quella che accudisce la madre.....	210
Dedizione filiale e aumento di peso	211
Isabelle, quella che mangia troppo in fretta.....	218
Diabete e glicemia	219
Imparare a mangiare lentamente	222
Conclusione	227
Glossario	233
Ringraziamenti	238

QUESTO LIBRO NON SPIEGA COME FARE UNA DIETA, MA TI FARÀ PERDERE PESO

Ti trovi davanti allo scaffale “diete e alimentazione” della tua libreria preferita, alla ricerca del libro che finalmente ti aiuterà a dimagrire. Oppure sei comodamente seduto/a sul tuo divano a sfogliare questo libro, che un’amica benintenzionata ti ha prestato. Di certo ti vengono in mente delle domande in maniera del tutto naturale, tanto più che il titolo (*Dimmi come mangi e ti dirò come dimagrire*) ti promette di farti da guida là dove forse finora non ce l’hai fatta, da solo/a o con altri metodi. Chiaramente, mi impegno a rispondere a queste domande in tutta sincerità.

A chi è rivolto questo libro? A tutte le donne e a tutti gli uomini che desiderano perdere peso ma che non vogliono più mettersi a dieta. A tutti quelli e a tutte quelle:

- che hanno messo su peso da così tanto tempo da ritenere oggi impossibile riuscire a perderlo;
- che sono ingrassati dopo aver smesso di fumare;
- nei quali le sofferenze della vita si sono tradotte in chili di troppo, “chili rifugio”;
- che hanno visto la loro linea appesantirsi dopo le gravidanze oppure nel momento della menopausa;
- che non hanno ricevuto in eredità un sapere culinario;
- che lavorano quando gli altri dormono e che all’improvviso non sanno più quando mangiare;
- che mangiano troppo spesso, troppo in fretta;
- che desiderano farla finita con la guerra contro il cibo e i chili di troppo, che vogliono finalmente ritrovare un’alimentazione fatta di piacere, condivisione e moderazione.

Questo libro presenta delle diete? No. Perché? Perché oggi sappiamo che le diete fanno precipitare il paziente nella spirale infernale del peso yo-yo. Sono come quei tappeti elastici sui quali i bambini saltano con addosso una robusta imbragatura: la discesa è rapida, ma la risalita lo è altrettanto e avrai sicuramente osservato che a ogni salto i bambini vanno sempre più in alto.

Questo libro può aiutarmi a perdere peso? Sì. Voglio dimostrarti che esistono non uno, ma vari modi efficaci di dimagrire senza diete. Rifletti: com'è possibile pensare di far perdere peso a tutti con lo stesso metodo? Siamo forse tutti uguali? Abbiamo forse tutti la stessa età, la stessa storia? Praticiamo tutti sport? Abbiamo tutti le stesse abitudini alimentari? Abbiamo tutti gli stessi orari dei pasti, di lavoro, lo stesso numero di figli che hanno, ovviamente, la stessa età (non cuciniamo allo stesso modo se a tavola abbiamo degli adolescenti anziché dei bambini piccoli)? A tutti piacciono gli stessi alimenti? No, certo che no.

Prendere in considerazione le specificità e le caratteristiche del proprio paziente, rispettandone inoltre le capacità di cambiare senza cedere alla tentazione di imporgli i metodi che ci sembrano più efficaci, sono le qualità indispensabili del medico nutrizionista che desidera dare un aiuto concreto.

Ma perché dovrei fidarmi di questo libro e non di un altro? La risposta è nella domanda: è proprio questione di fiducia. Fiducia tra il medico e il suo paziente, tra l'autore e il suo lettore. Anziché cercare di convincerti in maniera teorica dei benefici del mio approccio, lascia che mi presenti. Ti racconterò il mio percorso, i miei errori e i miei successi, il mio modo di concepire la nutrizione, le esperienze che mi hanno condotto a ciò che sono oggi e al mio desiderio di condividere tutto questo con te. Alla fine della mia storia capirai certamente come questo libro, alimentato da numerosi anni di pratica, può sostenerti nel tuo desiderio di dimagrire.

Esercito la professione di nutrizionista nel mio studio da oltre dieci anni. Agli inizi, come molti miei colleghi, prescrivevo diete di qualunque tipo, ma che insoddisfazione! Da principio i miei pazienti dimagrivano,

ma in seguito inevitabilmente tornavano a ingrassare. Ben presto sono andata alla ricerca di altre strade, formandomi con medici più esperti di me, i quali avevano anch'essi compreso la necessità di intraprendere altri approcci. A quell'epoca ho anche seguito un corso accademico di omeopatia, che mi ha insegnato a vedere ciascun paziente nella sua globalità. Oggi, quando una persona entra nel mio studio, so che porta con sé la sua storia personale, familiare, i suoi dubbi e i suoi desideri. Ho imparato ad ascoltare i pazienti senza aspettative e pregiudizi. Ti pare ovvio? Eppure, all'inizio della mia carriera non facevo le domande giuste, partivo dal principio che la persona seduta davanti a me volesse dimagrire e si aspettasse da me una dieta. Che presunzione! Oggi pongo la domanda in tutta semplicità: "Che cosa la porta qui? Ha riflettuto sul modo in cui vorrebbe raggiungere quest'obiettivo?". Questo approccio, più rispettoso, cambia tutto: contrariamente a ciò che pensavo quando ero un giovane medico, non tutti i pazienti desiderano perdere peso; certi vogliono semplicemente non ingrassare più e la maggior parte vuole riuscirci senza diete.

In un'epoca in cui le diete iperproteiche hanno sempre il vento in poppa nonostante gli ammonimenti di tutti gli specialisti, le persone in sovrappeso hanno ancora l'impressione che questo tipo di diete costituisca un passaggio obbligato. Sono ben coscienti delle difficoltà nel metterle in atto, talvolta persino dei rischi che si corrono, ma rimane il fatto che finiscono con il seguirle, persuase che non ci sia altra via d'uscita. Ecco perché ho voluto scrivere questo libro. Per dimostrare con l'esempio che esistono numerosi modi di dimagrire e che ciascuna persona in sovrappeso deve trovare il suo. Soltanto a questo prezzo il risultato sarà soddisfacente e duraturo al tempo stesso.

Ti invito quindi a entrare nel mio studio e ad assistere ai miei consulti. Farai la conoscenza di Marie-Pierre, Nelly, Mireille e molte altre, pazienti che ricevo ogni giorno e che mi confidano le loro difficoltà, i loro crucci o addirittura la loro sofferenza.

Se esiste un unico profilo che mi assomiglia, come faccio a trovarlo? È facile. Devo leggere tutto il libro? No, non è indispensabile. Allo scopo, ti propongo di fare un piccolo test ricreativo (v. p. 14) che ti permetterà

una lettura più mirata. Il risultato ti orienterà verso i profili di donne che potenzialmente ti corrispondono. C'è da scommettere che così troverai rapidamente quello che ti assomiglia di più. Ricorda però che è anche possibile raccogliere informazioni utili dall'esperienza di persone in apparenza lontane da noi. Che tu legga tutte queste storie nell'ordine, che guardi in primo luogo quelle il cui titolo ti "parla" di più o che ti attenga al risultato del test che ti propongo, è essenziale per te scoprire con quale di queste donne hai più punti in comune, nel tuo modo di vivere e di mangiare, ma anche nel tuo modo di pensare.

Molto spesso i ragionamenti errati in materia di peso e di alimentazione conducono le mie pazienti ad adottare comportamenti alimentari che le fanno ingrassare, sebbene siano convinte di essere sulla via del dimagrimento. In questo libro troverai spiegazioni che ti permetteranno di modificare questi comportamenti deleteri. Se le mie pazienti ci sono riuscite, perché non dovresti farlo anche tu?

Se questo libro è una serie di testimonianze, dà comunque spazio ai consigli pratici che mi aiuteranno nella mia quotidianità? Sì, certo. In ciascun profilo seguirai passo a passo il percorso della mia paziente, ma anche i suoi interrogativi e le risposte che le fornisco. Beneficerai così dei consigli che posso darle, come pure delle idee (spesso ottime) che la paziente magari ha per risolvere le sue difficoltà quotidiane, difficoltà che forse sono anche le tue. Troverai altresì, all'interno di riquadri, alcune spiegazioni mediche che ti illustreranno certi punti particolari, come il diabete o la menopausa.

Alla fine del capitolo, dopo una scheda che riepiloga il motivo del consulto, il problema sollevato e le soluzioni trovate, riassumerò l'essenza dei consigli pratici che ti potranno aiutare se ti sei riconosciuto/a in quel profilo.

Ma in tutto questo dove sono gli uomini? Non hanno forse bisogno anche loro di perdere peso? Sono presenti nel libro, ma tra le righe. E naturalmente a volte hanno anche loro voglia di dimagrire!

Come forse avrai già constatato, tutti i consulti qui trascritti riguarda-

no delle donne. Se sei un uomo, capisco che ti possa sentire disorientato. Forse questo libro non va bene per te? C'è un modo diverso di perdere peso per gli uomini e per le donne? Ti rassicuro subito. Anche tu troverai in questo libro numerosi suggerimenti per dimagrire, perché se è vero che esistono comportamenti alimentari più frequenti in un sesso anziché nell'altro, la maggior parte riguarda tutti e due. Tuttavia, benché siano sempre più numerosi gli uomini che spingono la porta del mio studio, occorre comunque ammettere che i miei pazienti sono ancora per la stragrande maggioranza donne. Forse un giorno scriverò un libro dedicato esclusivamente agli uomini! Nell'attesa, ti incoraggio a leggere questi profili senza pregiudizi; sono sicura che anche tu troverai di che aiutarti sulla strada verso la perdita di peso.

Lettore o lettrice, spero che trarrai dal leggere queste pagine tanto piacere quanto ne ho avuto io a scriverle e ti auguro lo stesso successo delle mie pazienti nel tuo percorso di dimagrimento.

MARIE, QUELLA CHE MANGIA SENZA AVER FAME

Marie ha quarantotto anni. È separata e ha quattro figli. Tre di loro se ne sono già andati di casa. Le rimane solo la più piccola, di quindici anni. Marie è ingegnere, specializzata in culture esotiche, cosa che la costringe a numerosi spostamenti professionali.

Primo consulto

Marie è una donna piccola e dinamica, energica, abituata ad affrontare i problemi di petto. Ha cresciuto praticamente da sola i suoi quattro figli, portando nel contempo avanti una brillante carriera.

È terribilmente seccata di essere aumentata di peso. Non può più vestirsi come vuole e comincia a provare seri dolori lombari e articolari. Inoltre, il suo medico curante ha diagnosticato una steatosi epatica, cioè un disturbo nel funzionamento delle cellule epatiche dovute all'infiltrazione di grasso nel fegato. Le ha quindi parlato di “fegato grasso”, cosa che non le è piaciuta affatto! Mi fa sapere che i membri della sua famiglia hanno una decisa tendenza al sovrappeso, il che ovviamente non manca di inquietarla. Sa che tra qualche anno l'aspetta la menopausa, con la sua scia di fastidi, tra i quali l'aumento di peso non è il minore (v. riquadro a p. 191).

Marie ha cominciato a ingrassare a trent'anni, quando il marito se n'è andato lasciandola sola con quattro figli. Il suo ritmo di vita si è allora intensificato, avendo la meglio sull'equilibrio alimentare e sulle tre ore settimanali di sport. Ma come si rammarica lei stessa, oggi le condizioni sono nettamente cambiate e ha il tempo di “fare attenzione”. Eppure,

non riesce a dimagrire. Pratica due ore di acquabike alla settimana senza successo.

All'esame clinico, pesa 82 kg per un'altezza di 1,63 m. Il suo indice di massa corporea (o IMC, v. definizione a p. 235) è quindi di 30,86 kg/m². Presenta un netto rilassamento del cingolo addominale, probabile conseguenza delle gravidanze. Marie desidera perdere almeno 15 kg.

“Secondo lei qual è il problema nella sua alimentazione?”.

“Niente ed è proprio questo il problema! Mangio equilibrato: verdura tutti i giorni, non salto mai i pasti, non bevo alcol, non mangio dolci...”.

CHIARIAMOCI

Le quattro strade per agire

Per agire sul peso ci sono quattro strade. A volte agire su una è sufficiente, altre volte occorre percorrerne più di una e persino tutte e quattro per ottenere un risultato.

Quali sono queste strade?

- **La strada alimentare:** è ovvio che riequilibrare un'alimentazione anarchica e decisamente sbilanciata è fondamentale.
- **La strada sportiva:** aumentare l'attività fisica consente di sviluppare la massa muscolare e quindi di aumentare il numero di calorie bruciate tutti i giorni.
- **La strada comportamentale:** modificare il modo di mangiare, lavorando sulla fame, la sazietà e la rapidità con cui si consumano gli alimenti è una strada che spesso i pazienti non conoscono ma che è basilare e incredibilmente efficace.
- **La strada psicologica:** certi tipi di sovrappeso hanno una componente psicologica troppo grande perché possa aver luogo un dimagrimento, soprattutto duraturo nel tempo, senza lavorare contemporaneamente a livello personale.

Per Marie le soluzioni alimentare e sportiva non mi sembrano quelle giuste. Marie pratica infatti due ore di acquabike alla settimana, cosa che va bene, quantunque quest'attività potrebbe essere completata da una camminata quotidiana, per esempio. Inoltre, Marie sembra seguire una buona alimentazione, cosa che naturalmente verificherò chiedendole di tenere un diario alimentare (v. definizione a p. 234). Rimangono dunque le strade comportamentale e psicologica. È difficile accettare quest'ultima così, su due piedi, nel corso del primo consulto. I pazienti hanno spesso bisogno di sentirsi fiduciosi per affrontare certi argomenti dolorosi che associano ai problemi di peso. La strada comportamentale mi sembra dunque un buon approccio per aiutare Marie. Decido di approfondire la questione.

“Come mangia?”.

“Normalmente”.

“Mangia in fretta?”.

“Non particolarmente”.

“Quando mangia?”.

Mi guarda sorpresa.

“Quando è ora”.

“Ha fame quando mangia?”.

“Certo che no” mi risponde interdetta, “siamo in Francia, non in Africa!”.

La sua risposta mi sembra sconcertante, ma ricordo a me stessa che Marie lavora molto con i paesi in via di sviluppo, dove probabilmente ha visto numerose popolazioni soffrire le carestie. Marie sembra confondere fame (fenomeno normale, che permette all'essere vivente di nutrirsi quando è necessario) e carestia (fenomeno anomalo che colpisce una popolazione allorché non ha a disposizione il cibo necessario alla sopravvivenza).

Vedere questa confusione in Marie mi dimostra che siamo sulla buona strada. Le spiego quindi che cos'è la fame e in che senso quella sensazione sgradevole avvertita alla bocca dello stomaco è del tutto normale.

È vero che l'appetito vien mangiando?

Eh no! L'adagio popolare si sbaglia. **L'appetito non vien mangiando.** È la sazietà, quella sensazione piacevole di avere mangiato a sufficienza, che non può esistere senza essere preceduta da una sensazione di fame. La sazietà è in realtà la scomparsa della fame! Così come non possiamo chiudere una porta che è già chiusa, non possiamo avvertire la scomparsa della fame se non abbiamo avuto fame! Ecco perché Marie, che si mette a tavola senza aver fame, non avverte poi nessun segnale di sazietà che la induca a smettere di mangiare.

Oltre a questo problema di limiti, mangiare senza fame è un modo efficace di immagazzinare! Con una modalità di funzionamento del genere tutto concorre a far aumentare di peso.

“Non ho mai fame, mi metto a tavola perché è ora”.

“Quando smette di mangiare?”.

“Una volta iniziato, faccio molta fatica a smettere di mangiare. In fin dei conti” aggiunge, “lo dice l'adagio popolare: l'appetito vien mangiando!”.

Dico a Marie di tenere un diario alimentare con una particolare precisazione: far precedere ciascun pasto da un numero che permetterà di valutarne la fame (0 = non ho assolutamente fame, 5 = sono affamata) e annotare l'ora del pasto.

* * *

“Dico a Marie di tenere un diario alimentare per valutarne la fame prima di ogni pasto”.

Secondo consulto: una settimana dopo

Marie ha seguito alla lettera le mie istruzioni, redigendo il diario alimentare.

Giornata tipo

Ore 7.15: fame = 1

- 1 tazza di latte scremato e caffè, senza zucchero
- 5 fette di pane tostato con un velo di burro
- 1 yogurt al naturale
- 1 kiwi

Ore 12: fame = 0

- 1 insalata condita
- 2 piatti di pesce bollito con riso e fagiolini
- 1 porzione di camembert con un pezzetto di pane
- 1 mela

Ore 16: fame = 2

- 1 yogurt e 1 pera

Ore 19: fame = 0

- 1 zuppa
- 2 fette di quiche casalinga
- 1 piatto di fagiolini avanzati dal mezzogiorno
- 1 vasetto di formaggio cremoso e qualche chicco di uva da tavola

Esaminando tutta la settimana constato che l'alimentazione di Marie non presenta di fatto un grosso squilibrio. Tuttavia, come nella giornata sopra descritta, Marie non ha mai valutato la sua fame oltre il 2. Durante i pasti principali è quasi sempre a 0. Eppure, mangia quantità piuttosto grandi, il che d'altro canto spiega perché non abbia mai fame al pasto successivo, tanto più che si impone uno spuntino.

Le propongo allora di fare una prova: aspettare di aver fame prima di mangiare, dopodiché mangiare quello che vuole, a patto di fermarsi quando non ha più fame, anche se avanza qualcosa. Insisto particolarmente sul fatto che l'indomani, quando comincerà, non dovrà fare si-

stematicamente colazione al risveglio, bensì aspettare che lo stomaco la richiami all'ordine! Marie è in ferie e quindi accetta la sfida, quantunque un po' diffidente, come in seguito mi confesserà. Quello che le chiedo infatti va contro tutto ciò che si dice ovunque: non fare colazione al risveglio ed eventualmente saltare i pasti!

* * *

"Propongo a Marie una prova: aspettare di aver fame prima di mangiare, dopodiché mangiare quello che vuole..."

Terzo consulto: una settimana dopo

Marie è impaziente di raccontarmi la sua settimana. Per lei è stata un'esperienza curiosa. Mi ripete che ha accettato di prestarvisi unicamente perché era in ferie e a casa da sola; la figlia era con il padre.

Infatti, benché i risultati rappresentino una felice sorpresa, Marie esprime seri dubbi in quanto alla possibilità di proseguire la prova quando riprenderà il lavoro o quando la figlia sarà con lei. Osserviamo i primi due giorni:

Giorno 1

Ore 8, risveglio: fame = 0

Ore 9.30, colazione: fame = 4

- 1 tazza di latte scremato e caffè, senza zucchero
- 2 fette di pane tostato con un velo di burro
- 1 kiwi

Ore 13.30: fame = 3

- 1 insalata di pomodori condita
- 1 hamburger (150 g)
- 1 piattino di zucchine e patate al vapore
- 1 mandarino

Ore 18.30: fame = 5

- 1 tazza di cereali tipo muesli con del latte
- 1 pezzo di pane con 1 formaggino
- 1 banana e della frutta secca

La sera: fame = 0

Marie non ha mangiato e si è coricata presto

Giorno 2**Ore 7.30, risveglio e colazione: fame = 4**

- 1 tazza di latte scremato e caffè, senza zucchero
- 2 fette di pane tostato con un velo di burro
- 1 yogurt
- 1 kiwi

Ore 12.15: fame = 4

- 1 piatto di carote grattugiate condite con limone
- 1 piatto di couscous (non finito)
- 1 yogurt
- 1 mela

Ore 19: fame = 5

- 1 zuppa
- 1 fetta di prosciutto crudo
- 1 yogurt
- 1 pera

Che cosa osserviamo? Durante la prima giornata, gli orari dei pasti sono stati leggermente scalati. Al risveglio Marie non ha fame e scala dunque la colazione di un'ora e mezza. Inoltre, noto che il pranzo viene consumato alle 13.30, quando finalmente Marie valuta la sua fame a livello 3. Mi conferma che aspettare oltre era per lei difficile, non perché fosse affamata, bensì perché aveva l'impressione di scombussolarsi tutta la giornata e di nuocersi saltando il pasto del mezzogiorno. Alle 18.30 ha molta fame (sensazione nuova per lei!). È allora parecchio seccata: che cosa consuma-

re a quell'ora? Una merenda? La cena? Finisce per agire "d'istinto", cosa di cui mi congratulo. Risultato: alla sera non mangia e va a dormire "a pancia vuota". La correggo spiegandole che se la pancia fosse stata davvero vuota avrebbe avuto fame! Ci accorgiamo che già il giorno dopo gli orari di comparsa della sensazione di fame sono diventati più "classici". Marie è rassicurata. Se poi studiamo le quantità consumate, cosa osserviamo? Marie mangia molto meno quando aspetta di avere fame. Ovviamente, se n'è accorta anche lei ed è rimasta sbalordita.

Dopo una settimana di prova, Marie fa colazione al risveglio o un'ora dopo, se la sera prima ha cenato tardi; il pranzo lo consuma tra le 12.30 e le 13.30 a seconda dei giorni, non fa più spuntini e la sera cena tra le 19 e le 21. Le quantità ingerite sono meno corpose e Marie ha perduto 1 kg.

Marie aveva molta paura di non riuscire a portare avanti questo modo spontaneo di mangiare, una volta concluse le ferie e tornata la figlia. Certo, assai spesso non abbiamo la possibilità di scegliere l'ora di pranzo e inoltre ci piace cenare con la famiglia, anche se non tutti hanno fame nello stesso momento. Ho incoraggiato Marie ad aspettare di avere fame tutte le volte che può (per esempio fine settimana, ferie). Nei giorni in cui lavora le ho proposto di mangiare meno al mattino, cosicché la fame sopraggiunga grosso modo all'ora della pausa. Non è chiaramente l'ideale, perché durante la colazione non rispetta del tutto il suo appetito, ma mi sembra meglio che pranzare senza fame. Molto spesso con i miei pazienti constato che, dopo qualche settimana, i pasti si fissano sugli orari sociali.

Dico a Marie di tornare da me tra un mese, per valutare l'attuazione delle sue nuove abitudini una volta ripreso il ritmo di lavoro.

* * *

Quarto consulto: un mese dopo

Marie ha avuto molte difficoltà a seguire il programma una volta ripreso a lavorare. Poco a poco, però, ha trovato un equilibrio soddisfacente. Pesa 78 kg.

Marie continuerà a venire da me una volta al mese. Pian piano si renderà conto che mettersi all'ascolto del suo corpo è diventata un'abitudine. Oggi sta valutando l'addominoplastica per correggere l'addome, danneggiato dalle gravidanze. Infatti, dopo diciotto mesi di follow-up ha raggiunto l'obiettivo di peso (oggi pesa 68 kg), ma il risultato estetico non la soddisfa: il dimagrimento rende ancora più visibile l'eccesso di pelle sull'addome. Il chirurgo che ha consultato le promette un risultato splendido e si è congratulato con lei per la perdita di peso. Marie è impaziente.

* * *



MARIE.

48 anni, separata, quattro figli,
vive con la figlia più piccola, ingegnere

Peso = 82 chili per 1,63 m, cioè un IMC = $30,86 \text{ kg/m}^2$. Aumento di peso progressivo da una quindicina di anni, con la separazione come fattore scatenante.

Obiettivo: 67 kg.

Problematica: Marie mangia senza fame e quindi non avverte alcuna sensazione di sazietà.

Soluzione: aspettare di aver fame prima di mangiare.

Metodo: fare una prova durante un fine settimana, per imparare ad avvertire di nuovo la sensazione di fame e di sazietà, rispettandola.

Se Marie ti assomiglia

Leggendo questa esperienza, le cose sembrano facili. Si mangia quando si ha fame e si smette di mangiare quando la fame scompare.

Ma attenzione! **Non dimenticare mai che mangiare senza fame fa ingrassare, ma anche non mangiare quando si ha fame fa ingrassare.** Spesso i miei pazienti mi dicono: "Oggi ho lavorato tantissimo e non ho avuto fame, per cui non ho mangiato!". In realtà, hanno avuto la mente così occupata da non aver avvertito la fame. Tuttavia il loro organismo sì che l'ha sentita e non ha ricevuto cibo per soddisfare questa fame. C'è da scommettere che, una volta scemata la pressione della giornata, la sera a casa divoreranno il contenuto del frigorifero senza riuscire a fermarsi.

Applicare questo metodo produrrà risultati estremamente soddisfacenti nel momento in cui riuscirai a collegarti alle tue sensazioni interiori e a rispettarle.